PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

B

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta.

© Mikel Izquierdo

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

B

DATI PERSONALI

NOME

COGNOME

ETÀ

FIRMA
DEL PARTECIPANTE

FIRMA
DEL MEDICO

PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO TIPO B

Il programma di esercizio fisico ha una durata di 12 settimane e si svolge dal lunedì al venerdì. In totale, effettuerai 60 sessioni di esercizio fisico.

Il programma prevede l'esecuzione completa degli esercizi della ruota nell'arco di tre giorni non consecutivi della settimana (lunedì, mercoledì e venerdì) e il camminare nei due giorni d'intervallo (martedì e giovedì).

Completando questo programma, potrai migliorare:

Forza Equilibrio Flessibilità Funzione del sistema cardiovascolare

Il materiale informativo fornito per lo svolgimento del programma comprende:

- Spiegazioni su come svolgere ogni esercizio (vedi pagina 6 e seguenti);
- Una ruota di esercizi che puoi rimuovere dal passaporto e tenere a portata di mano;
- Un diario delle attività svolte (pagina 18), così da poter tracciare i tuoi progressi. Le sessioni "Cammino" si riferiscono a quelle durante le quali dovrai soltanto camminare. Le sessioni con "Ruota" prevedono il completamento della sequenza di esercizi indicata.

PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI

Ricordati di:

- Utilizzare uno spazio adeguato, ben illuminato e senza ostacoli che possano intralciare;
- Indossare indumenti comodi e scarpe da ginnastica (o simili).

Procurati il seguente materiale:

- Una pallina di gomma o antistress;
- Due bottigliette contenenti ____ ml d'acqua.

ATTENZIONE!!!

CONSULTA IL TUO MEDICO

Parla con il tuo medico per essere sicuro di poter svolgere gli esercizi indicati.

FERMATI IMMEDIATAMENTE

Se durante un esercizio avverti qualsiasi tipo di disturbo, come dolore, difficoltà a respirare, vertigini, palpitazioni, etc.

ESERCIZI

CAMMINARE

Cammina guardando davanti a te; non guardare il pavimento o i tuoi piedi mentre ti muovi. Appoggia al terreno prima il tallone e dopo le dita dei piedi. Tieni rilassate le spalle e lascia oscillare leggermente le braccia.

Cammina per 2-5 minuti per 5 volte; riposati un minuto tra una camminata e l'altra.

Al termine delle cinque serie, cammina lentamente per 2 minuti per rilassarti.

- Cammina ad un'andatura che ti permetta di poter parlare per tutto il tempo, ma che ti costi un po' di sforzo;
- Dalla 7° settimana, cammina per 8 minuti per 3 volte.

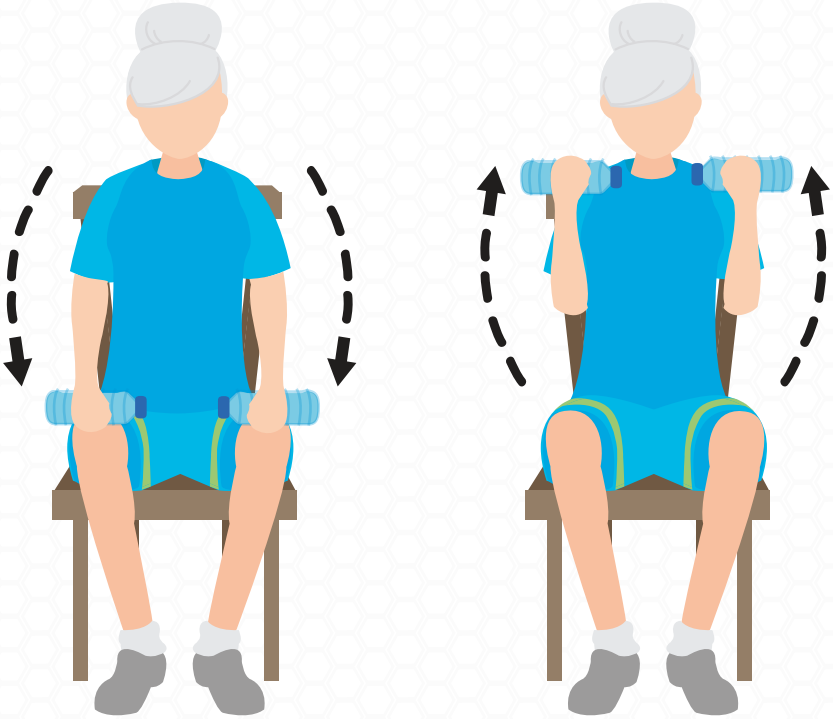
SOLLEVARE LE BOTTIGLIE

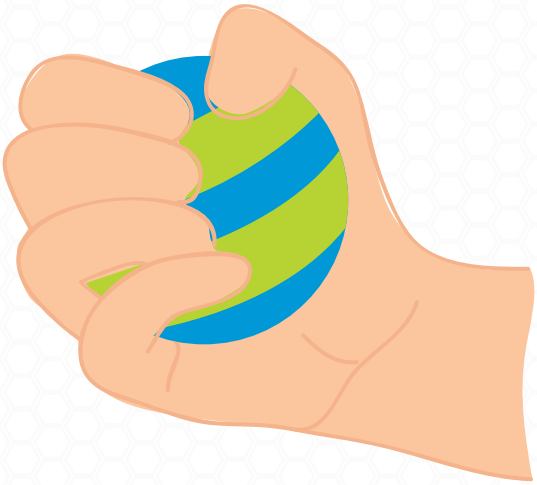
Prendi due bottigliette di plastica riempite con ____ ml di acqua.

Siediti e mantieni le braccia tese lungo il corpo, tenendo una bottiglietta in ciascuna mano.
Piega i gomiti e porta le bottiglie verso le spalle.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ognuna; dopo ogni serie riposa un minuto.

- Ricorda che con la quantità d'acqua stabilita dovresti essere in grado di eseguire le 12 ripetizioni senza interromperti e percependo un po' di fatica durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Se non riesci a completare le 3 serie o le 12 ripetizioni, svuota un po' le bottigliette. Se invece noti che alla fine degli esercizi non avverti nessuna fatica, aggiungi un po' d'acqua (eventualmente utilizzando bottigliette con una capacità maggiore).
- Dopo 6 settimane di svolgimento di questi esercizi, incrementa l'intensità dell'allenamento riempendo le bottigliette con una maggiore quantità di acqua.



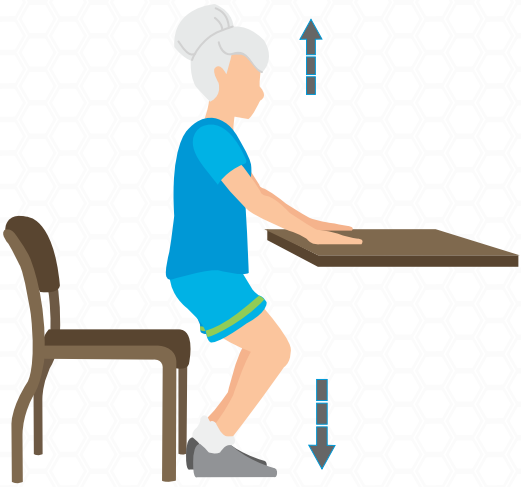


STRINGERE UNA PALLINA ANTISTRESS

Prendi una pallina di gomma o antistress con una mano e stringila gradualmente più forte che puoi; quindi, rilassa la mano.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni; riposa un minuto dopo ogni serie.

Una volta concluse le serie, ripeti l'esercizio con l'altra mano.



SIMULARE LA SEDUTA

Mettiti in piedi di fronte ad un tavolo. Inizia a piegarti, flettendo le anche e le ginocchia come se dovessi metterti a sedere; ritorna, quindi, in posizione eretta.

Posiziona una sedia dietro di te per sicurezza.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ciascuna; riposa un minuto tra una serie e l'altra.

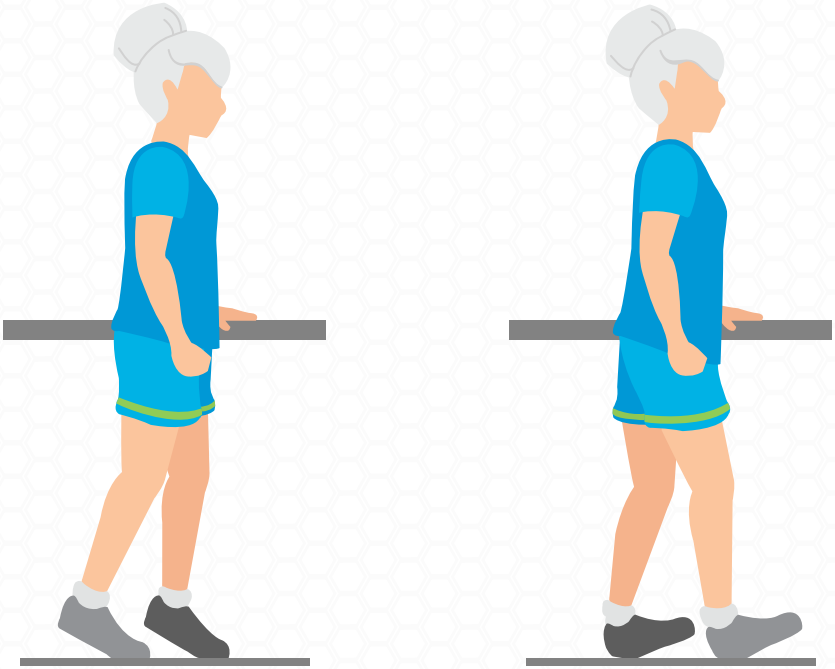
CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI E SUI TALLONI

Alzati e tieniti al bordo di un tavolo o ad un corrimano. Cammina per 7 passi sulle punte dei piedi.

Fai una pausa e poi cammina per altri 7 passi sui talloni.

Esegui 3 serie da 14 passi ciascuna; riposa un minuto tra una serie e l'altra.

- Cambia la posizione delle braccia. Ad esempio, incrocia le braccia al petto oppure allungale in avanti come a formare una X.
- Prova a chiudere gli occhi, ma solo se c'è qualcuno vicino a te.



STRETCHING DELLE BRACCIA DA SEDUTO

Siediti su una sieda senza appoggiarti allo schienale; tieni le braccia distese lungo i fianchi. Porta indietro le braccia per afferrare lo schienale della sedia (come mostrato nella figura).

Da questa posizione, porta il tronco in avanti finché non senti un po' di tensione ai muscoli delle braccia. Mantieni questa posizione per 10 secondi.

Rilassa, quindi, i muscoli per 5 secondi senza staccare le mani dallo schienale.

Esegui 3 serie da 3 ripetizioni ciascuna; riposa 30 secondi tra una serie e l'altra.

STRETCHING DELLE BRACCIA

Puoi svolgere questo esercizio da seduto o in piedi.

Allunga le braccia verso l'alto tenendo le mani unite, come se volessi toccare il soffitto. Mantieni questa posizione per 10-12 secondi; quindi, scioglila e rilassa le braccia per 5 secondi.

Esegui 3 serie da 3 ripetizioni ciascuna; riposa per 30 secondi tra una serie e l'altra.

DIARIO DELLE ATTIVITÀ

Per completare il diario delle attività, segna con una X le sessioni completate. Ci sono due tipi di sessioni, le sessioni della RUOTA e le sessioni del CAMMINO.

Al termine di ogni settimana, dovrai giudicare l'entità dello sforzo compiuto nello svolgimento degli esercizi.

Il sistema di valutazione (pagina 22) si basa su 3 possibili risposte, descritte qui sotto:

☺ L'esercizio è stato molto facile (molto leggero)
😐 L'esercizio è stato un po' difficile (vigoroso)
☹ L'esercizio è stato molto difficile (molto vigoroso)

DIARIO DELLE ATTIVITA'

SETTIMANA 1

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 2

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 3

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 4

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l'hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 5

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 6

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 7

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 8

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 9

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 10

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 11

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 12

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

VALUTAZIONE DELLO SFORZO

Come ti sei sentito/a durante le attività, settimana per settimana?

SETTIMANA 1

SETTIMANA 2

SETTIMANA 3

SETTIMANA 4

SETTIMANA 5

SETTIMANA 6

SETTIMANA 7

SETTIMANA 8

SETTIMANA 9

SETTIMANA 10

SETTIMANA 11

SETTIMANA 12

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l'hashtag #VIVIFRAIL

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO

Pratica dell'esercizio fisico

Il tuo obiettivo dovrebbe essere di praticare esercizio fisico almeno 5 giorni a settimana, 30 minuti ogni giorno. Ancora meglio se hai l'opportunità di praticare l'esercizio fisico con uno o più amici: più siete e meglio è.
La regolare pratica di esercizio fisico ti farà sentire attivo e pieno di vita. In più, noterai un miglioramento delle tue abilità funzionali e la tua mente sarà più attiva.

Dieta

Per migliorare la forza dei tuoi muscoli e delle tue ossa, ricordati di mangiare alimenti ricchi in proteine (ad esempio, carne, pesce, latte e uova)

Benessere psicologico

Oltre ad essere attivo fisicamente, ti raccomandiamo di coltivare le tue relazioni sociali e di svolgere attività che possano migliorare la tua memoria (come leggere il giornale, giocare a carte o a scacchi, oppure fare le parole crociate).

VERIFICA DEL COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA

PASSAPORTO DI
ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL B

FIRMA DEL MEDICO

MAGGIORI INFORMAZIONI SU VIVIFRAIL

Se vuoi, puoi trovare ulteriori informazioni e materiali di lavoro consultando il sito:

http://vivifrail.com/resources

E' disponibile anche un'applicazione di Vivifrail per smartphones e tablets compatibile con dispositivi Android ed Apple. L'applicazione ti consente di eseguire il Test Vivifrail e di seguire il tuo programma personalizzato di esercizi. L'App è scaricabile tramite Google Play o Apple Store.

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

B

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

B

Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo